

XPRESS YOURSELF - PRE CONVENTION

STUNDENPLAN

FREITAG, 05.11.2027

	AREA 1
16:00 - 16:50	MARIO SCHMIDT The Challenge on Step Level 2-3
17:00 - 17:50	MILAN ONDRUS Dance Step No Limit Level 2-3
18:00 - 18:50	MARIO SCHMIDT Dance „Vienna Vibes“ Level 2-3

XPRESS YOURSELF

STUNDENPLAN

SAMSTAG 06.11.2027

	AREA 1 - PROFI AREA	AREA 2 - STARTER AREA	AREA 3 - FUNCTIONAL & MORE
10:00 11:00	SEBASTIAN PATEK Step Sensation Level 2-3	PRESENTER INFO IN KÜRZE BEGINNER EASY Dance Level 1	ZUMBA TEAM ZUMBA® Level 4 all
11:15 12:15	MILAN ONDRUS Dance Aerobic Level 2-3	NEWCOMER BEGINNER EASY STEP Level 1	JUTTA SCHUHN Pilates meets Balance Pad AIREX®
12:30 13:30	LUCIANO MOTTOLA Italian Step Level 2-3	SANDRA BURDET BEGINNER Easy Dance Aerobic Level 1	PRESENTER INFO IN KÜRZE Infos und Inhalte in Kürze
PAUSE			
14:15 15:15	CARLOS RAMIREZ Dance Step made in Spain Level 2-3	SEBASTIAN PATEK BEGINNER FREEK Step, Level 1 FREEK®	SANDRA BURDET YOGA 4 al Level 4 all
15:30 16:30	LUCIANO MOTTOLA JUST DANCE Level 2-3	ZUMBA TEAM ZUMBA® Level 1-2	JUTTA SCHUHN Pilates Flow 4 all Level 4 all
16:45 17:45	SEBASTIAN PATEK Dance Challenge Level 2-3	SANDRA BURDET DAYO Dance Yoga Level 1-2	SABRINA LOTT CORE 3D by IFAA Level 1-3

XPRESS YOURSELF

STUNDENPLAN

SONNTAG 07.11.2027

	AREA 1	AREA 2	AREA 3
10:00 - 11:00	DANIELE MATTEOTTI	SABRINA LOTT	ZUMBA TEAM
	The Challenge on Step Level 2-3	Functional Step Level 4 all	ZUMBA® Level 1-3
11:15 - 12:15	CARLOS RAMIREZ	KATHARINA HERBERT	NEUER TOP TREND
	Step Aerobic Level 2-3	Dance Aerobic Level 2	Infos und Inhalte in Kürze
PAUSE			
12:45 - 13:45	SABRINA LOTT	DANIELE MATTEOTTI	ZUMBA TEAM
	Step Moves Advanced Level	Dance Level 2-3	ZUMBA® Level 1-3
14:00 - 14:45	CARLOS RAMIREZ	KATHARINA HERBERT	NEUER TOP TREND
	Latino Dance Level 2-3	Stretch & Relax Level 2-3	Infos und Inhalte in Kürze

Luciano Motolla – Step

Dieses Programm mit anspruchsvoller Choreographie mischt alle Stile und alle Inspirationen. Es ist ein wunderbarer Kontrast von Bewegungen, Springen und Tanzen.

Luciano Motolla – Dance Aerobic

Dance Aerobic-Stunde, in der Aerobic-Schritte zu den ungewöhnlichen, interessanten, tänzerischen Bewegungen verwandelt werden.

Daniele Matteotti - Step Dance

Eine Lektion in choreografischem Step. Herz-Kreislauf-Training im Rhythmus der auf dem Step aufgebauten Musik. Ideal für diejenigen, die es lieben, im Rhythmus der Musik zu trainieren.

Daniele Matteotti - Dance Aerobic

Ein choreografischer Aerobic-Kurs. Ein hervorragendes Herz-Kreislauf-Training im Rhythmus der Musik. Geeignet für diejenigen, die gerne tanzen und im Rhythmus der Musik trainieren.

Milan Ondrus - Dance Aerobic

Mit ausdrucksvollen Tanz Moves und einem perfekten Aufbau wird dir Ary eine Master Class mit einer fantasievollen Choreographie präsentieren. Ein MUSS für jeden Aerobic Fan.

Milan Ondrus - Step Moves Advanced

Dieses Programm mit sehr anspruchsvoller Choreographie mischt alle Stile und alle Inspirationen. Es ist ein wunderbarer Kontrast von Bewegungen, Springen und Tanzen.

Alex Ferrante - Eenergy Step Moves

Eine der Stunden, die du auf jeden Fall besuchen solltest. Alex ist bekannt für perfekten Aufbau und die Gabe, aus einer Stepstunde einen Event zu zaubern. Sei dabei und werde ein Teil der Party!

Alex Ferrante - Dance Aerobic

Eine explosive Mischung, die dich begeistern wird. Tanze dich frei und genieße den Moment. Aufgebaut aus den guten alten Aerobic Schritten, mit viel Kreativität entwickelt sich die Stunde zu einer unvergesslichen Party.

Katharina Herbert - Dance Step

Mit ausdrucksvollen Tanz Moves und einem perfekten Aufbau wird dir eine Master Class mit einer fantasievollen Choreographie präsentieren. Ein MUSS für jeden Step Fan.

Katharina Herbert - Dance Aerobic 4 all

Dance Aerobic-Stunde, in der einfache Aerobic-Schritte zu den ungewöhnlichen, interessanten, tänzerischen Bewegungen verwandelt werden.

Mario Schmidt - Easy Flow Dance

Tanzen. Atmen. Lächeln

Eine tänzerische Auszeit mit fließenden Bewegungen, lockeren Kombis und viel Raum zum Genießen. Kein Leistungsdruck, nur du und die Musik. Ob du neu einsteigst oder einfach entspannt durch den Raum grooven willst – hier zählst du nicht mit, hier fühlst du.

Mario Schmidt - The Challenge on Step

Hier wartet kein Kurs – hier wartet ein Erlebnis! Anspruchsvoll, schnell, durchdacht und voller Wow-Momente. Mario baut die Choreo clever auf, mit präzisen Schnitten und dynamischen Übergängen. Ideal für alle, die gerne an der Kante tanzen – zwischen Fokus und Ekstase.

Sebastian Piatek - Dance Challenge

Herausfordernde, aber fließende Choreografie, die Mithilfe des logischen Aufbaus präsentiert werden. In einem Tanz gibt es keine Grenzen. Komme und erfahre, wie du durch Sebastians Unterrichtsfähigkeiten in ein Finale moderner Tanzkombinationen gelangen wirst. Machen wir es zusammen!

Sebastian Piatek - Step Sensation

Begleite Sebastian in diesem Stepkurs, der auf einem perfekten Aufbau basiert und mit modernen Schrittkombinationen gefüllt ist. Trendige House-Musik und gute Energie führen zu einem unvergesslichen Finale. Sei dabei, um den Spaß zu erleben!

Sebastian Piatek - FREEK® STEP FUN

FREEK® STEP FUN verbindet modernes STEP AEROBIC auf Einsteiger Niveau mit einem effektiven Cardio-Training, inklusive Fat-Burning Effekt. Mittels der innovativen FREEK® Cross Methode können auch STEP Neulinge den kurzen Choreo-Sequenzen gut folgen. So steht dem Spaß und dem schweißtreibenden Ausdauertraining nichts mehr im Wege. Let's FREEK!

Jutta Schuhn - Pialtes meets Balance Pad

Balance, Koordination und Propriozeption sind die Trainingsschwerpunkte der Zukunft! Und hier werden sie verbunden mit dem Trendthema Functional Training und dem original AIREX Balance-pad. Hocheffektive und abwechslungsreiche Übungen bieten ein top aktuelles Workout mit Spaß und hoher Effektivität mit unterschiedlichen Schwierigkeitsleveln, so dass alle Teilnehmer ein sinnvolles, gesundheitsbewusstes und forderndes Functional Workout erhalten. Die richtige Umsetzung für Gruppen mit großer multifunktionaler Übungsauswahl.

Mario Schmidt - The Challenge on Step

Du. Die Musik. Der Flow.

Hier wartet kein Kurs – hier wartet ein Erlebnis! Anspruchsvoll, schnell, durchdacht und voller Wow-Momente. Mario baut die Choreo clever auf, mit präzisen Schnitten und dynamischen Übergängen. Ideal für alle, die gerne an der Kante tanzen – zwischen Fokus und Ekstase.

Mario Schmidt - Dance „Vienna Vibes“

Wo Tanzstile verschmelzen und du dich neu erfindest.

In dieser energiegeladenen Stunde mixt Mario verschiedenste Moves aus Dance, Latin, Funk und Pop – und formt daraus eine mitreißende Choreografie. Der Aufbau ist intuitiv, der Vibe ist frei, die Energie ist ansteckend. Für alle, die tanzen wollen, ohne sich festzulegen.

Sandra Burdet - DAYO

Dance Yoga: lässt Elemente aus Tanz, Yoga und Pilates zu einer anmutigen Choreografie zusammenfließen. Einzelne Übungen folgen direkt aufeinander, eine Position geht in die andere über. Diese Mischung löst Energieblockaden, dehnt verspannte Muskeln und strafft gleichzeitig den Körper. Bewusstes Atmen fördert die Entspannung und erhöht den Sauerstoffgehalt im Blut. Lass dich von Petra und ihrem Team für DAYO begeistern..

ZUMBA TEAM - Zumba®

Perfekt für Alle Menschen und jedes Fitnesslevel! Jede Zumba®-Stunde ist darauf ausgelegt, Menschen zusammenzubringen und gemeinsam mit Spaß ins Schwitzen zu kommen. So funktioniert's: Wir verwandeln Training in eine mitreißende Tanz-Fitness-Party. Durch die Kombination von Bewegungen mit niedriger und hoher Intensität entsteht ein effektives Intervalltraining, das Kalorien verbrennt und gleichzeitig jede Menge Spaß macht. Sobald die mitreißenden lateinamerikanischen und internationalen Rhythmen einsetzen, verstehst du sofort, warum Zumba® oft als „Fitness, die sich nicht wie Sport anfühlt“ bezeichnet wird. Vorteile: Ein ganzheitliches Workout, das alle wichtigen Fitnessbereiche vereint: Ausdauer, Muskelkräftigung, Gleichgewicht und Beweglichkeit. Freue dich auf mehr Energie, gesteigertes Wohlbefinden und ein großartiges Gefühl nach jeder Stunde.